



ECO-COMEDOR del GÓMEZ MORENO
MENÚS

Realiza: (AMPA “Amigos de una Escuela Mejor”)

Rafa Fuentes-Guerra Soldevilla
Isabel Toral López
Ana Crespo Blanc

Colaboran:

Leo Álvarez (cocinera)
Cristina Tancredi (cocinera)
Araceli Martín (monitora escolar)

Edita:

Impresión Digital Gami

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. RECOMENDACIONES	8
Sobre la dieta diaria	8
Sobre la preparación de los alimentos	10
Disponibilidad anual de frutas ecológicas	11
3. TABLA DE MENÚS SEMANALES	13
4. VALORES NUTRITIVOS	15
5. RECETAS.....	17
CREMA DE VERDURAS	19
POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS	20
SOPA DE PICADILLO CON HUEVO	21
SOPA DE PICADILLO CON APIO	22
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE.....	23
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA	24
HAMBURGUESAS.....	25
MAGRO DE CERDO CON TOMATE	26
POLLO AL HORNO CON PATATAS	27
TERNERA EMPANADA.....	28
CAZÓN EN ADOBO	29
CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO.....	30
FILETE DE PEZ GALLO REBOZADO.....	31
GUISO DE PESCADO CON ARROZ.....	32
MERLUZA EN SALSA VERDE	33
ARROZ CALDOSO	34
ARROZ TRES DELICIAS.....	35
COCIDO DE GARBANZOS	36
LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS.....	37
PATATAS AL HORNO	38
PATATAS EN AJO POLLO	39
HUEVOS RELLENOS.....	40
ESPAGUETIS CARBONARA	41
ESPAGUETIS CON VERDURA Y TOMATE	42
LASAÑA	43
MACARRONES A LA BOLOGNESE	44

1. INTRODUCCIÓN

La alimentación define el conjunto de procesos que sufre un alimento desde el momento en el que se recolecta o se produce hasta que el consumidor lo tiene en su mesa. En una sociedad como la nuestra, cada vez más compleja, los procesos son diversos, dependiendo del tipo de alimento: *transporte, almacenado, distribución, venta, proceso de elaboración, etiquetado*, etc. La alimentación es, además, un acto voluntario para las consumidoras y los consumidores, pero dependiente de muchos factores: *la educación, el poder adquisitivo, la situación de los mercados...*

La nutrición empieza cuando acaba la alimentación. En este caso, hablamos del conjunto de procesos por los que nuestro cuerpo absorbe y utiliza los nutrientes que contienen los alimentos. Cada vez tenemos menos tiempo para la cocina y nuevos productos que quieren hacernos la vida más fácil inundan el mercado. Los nuevos modelos de vida hacen que se pierda, de forma progresiva, la sabiduría tradicional para la elaboración local de las comidas (alimentación mediterránea) siguiendo pautas de globalización alimentaria junto a hábitos sedentarios en el trabajo y el hogar, que fomentan la obesidad y otras disfunciones sanitarias.

La educación alimentaria busca informar y hacer reflexionar a la comunidad educativa en su conjunto, con el fin de orientarla hacia hábitos de alimentación y de vida saludable. Los expertos coinciden en que los hábitos aprendidos durante la infancia son los que permanecen y/o se consolidan en mayor medida a lo largo de la vida.

Desde estos supuestos, la administración toma conciencia de su papel y en febrero de 2005, la ministra de Sanidad y Consumo presentó la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), “cuya principal finalidad es mejorar los hábitos alimenticios e impulsar la práctica regular de la actividad física entre todos los

ciudadanos, poniendo especial atención en la prevención durante la etapa infantil y juvenil”¹

Un año después, en el año 2006 se puso en marcha el denominado Programa PERSEO² (Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad). Consiste en un conjunto de intervenciones sencillas en los centros escolares que pretenden promover hábitos de vida saludables entre los escolares, pero implicando también a las familias y actuando simultáneamente sobre el comedor y el entorno escolar para facilitar la elección de las opciones más sanas. Una madre de nuestro cole ha sido la responsable de dicho programa para el centro seleccionado en Granada.

Sin embargo, en nuestra Comunidad Autónoma se encauza la intervención en los comedores escolares años atrás por medio del Plan de Apoyo a las Familias Andaluzas (DECRETO 137/2002, de 30 de abril) y se promociona además el consumo de productos ecológicos en la alimentación escolar con la INSTRUCCIÓN CONJUNTA de 27 de julio de 2007, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa de la Consejería de Educación y de la Secretaría General del Medio Rural y la Producción Ecológica de la Consejería de Agricultura y Pesca, para el desarrollo del programa “Alimentos ecológicos para el consumo social en Andalucía” en los centros docentes públicos dependientes de la Consejería de Educación con excepción de las escuelas infantiles.

La **alimentación ecológica** en los centros educativos supone un paso más en la importante implicación en la alimentación de nuestras hijas e hijos desde el proceso educativo. Nuestro colegio ha sido referente desde que su AMPA “Amigos de una Escuela Mejor” se hizo cargo de la gestión de su comedor por medio de Convenio suscrito con la Delegación de Educación (ISE). Labor que ha sido reconocida varias veces desde la Dirección General competente.

¹ <http://www.naos.aesan.msps.es>

² <http://www.perseo.aesan.msps.es/>

En este pequeño folleto queremos haceros llegar la relación de menús que se dispensan en el colegio, los principales contenidos y valores nutritivos de los alimentos y la relación de alimentos ecológicos del total de alimentos. Aprovechamos además para recoger una serie de recomendaciones a tener en cuenta en la alimentación diaria fuera del colegio.

Esperamos que sirva para consolidar las mimbres que con esfuerzo se han logrado en nuestro centro educativo, por el bien de nuestras hijas e hijos y de toda una generación que ha de transmitir el conocimiento de una alimentación sabia como la tradicional de nuestro entorno mediterráneo.

Felicidades por el comedor que ofertáis a vuestras hijas e hijos.

Rafa Fuentes-Guerra Soldevilla y toda la Comisión de Comedor

2. RECOMENDACIONES

SOBRE LA DIETA DIARIA

1. Para que una dieta sea equilibrada tiene que ser variada. La variedad es la garantía de que estamos ingiriendo todos los nutrientes que el organismo necesita y ayuda a compensar las carencias de unos y otros alimentos.
2. Hay alimentos que hay que consumir prácticamente a diario: leche y derivados lácteos, cereales y patatas, frutas y verduras, carne/pescado, legumbres.
3. Es importante realizar de 4 a 5 comidas diarias. El desayuno es importantísimo y debe ser consistente ya que nos permitirá afrontar la jornada con energía.
4. Reducir el consumo de grasas, sobre todo las saturadas. Cuidado con los productos de bollería que contienen estas grasas. Es importante no sustituir el bocadillo tradicional de la merienda por este tipo de productos. El pan es una fuente importante de energía para el organismo.
5. Aumentar la ingestión de hidratos de carbono complejos (pan, pasta alimenticia y cereales), fibra y vitaminas.
6. Se debe procurar beber más agua y menos refrescos ya que contienen numerosos edulcorantes.
7. Moderar el consumo de sal para evitar consumir más sodio de lo necesario. Una buena cantidad podría ser entre 3 y 6 grs/ día de sal común.
8. Hay que adaptar la dieta a nuestra necesidad energética que varía según la edad, la complexión, el sexo y la actividad que realizamos. (ver tabla anexa)
9. Para alimentarse bien no hace falta gastar más.
10. Es importante complementar la dieta con ejercicio físico

INGESTAS RECOMENDADAS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

EDAD	kcal (1)	kJ	Proteína gr (2)	Ca mg	Fe mg	I µg	Zn mg	Mg mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Equivalentes de niacina mg	Ácido fólico µg	Vitamina B12 µg	Ácido ascórbico mg	Vitamina A: equivalentes de retinol µg	Vitamina D µg
Niños y niñas																
0-1/2	650	2720	14	500	7	35	3	60	0.3	0.4	4	40	0.3	50	460	10
1-3	950	3975	20	600	7	45	5	85	0.4	0.6	6	60	0.3	60	460	10
4-6	1250	5230	23	650	7	55	10	125	0.5	0.8	8	100	0.9	55	300	10
7-10	1700	7113	30	650	9	70	10	200	0.7	1.0	11	100	1.5	55	300	10
11-13	2000	8368	36	650	9	90	10	250	0.8	1.2	13	100	1.5	55	300	2.5
Sexo masculino adolescentes y adultos																
10-13	2450	10251	43	800	12	125	15	350	1.0	1.5	16	100	2.0	60	575	2.5
13-16	2750	11506	54	850	15	135	15	400	1.1	1.7	18	200	2.0	60	725	2.5
16-20	3000	12592	56	850	15	145	15	400	1.2	1.8	20	200	2.0	60	750	2.5
20-40	3000	12592	54	800	10	140	15	350	1.2	1.8	20	200	2.0	60	750	2.5
40-50	2850	11924	54	600	10	140	15	350	1.1	1.7	19	200	2.0	60	750	2.5
50-60	2700	11297	54	600	10	140	15	350	1.1	1.6	18	200	2.0	60	750	2.5
60-70	2400	10042	54	600	10	140	15	350	1.0	1.4	16	200	2.0	60	750	2.5
>70	2100	8786	54	600	10	125	15	350	0.8	1.3	14	200	2.0	60	750	2.5
Sexo femenino adolescentes y adultos																
10-13	2300	9623	41	800	18	115	15	300	0.9	1.4	15	100	2.0	60	575	2.5
13-16	2500	10480	45	850	18	115	15	350	1.0	1.5	17	200	2.0	60	725	2.5
16-20	2300	9623	43	850	18	115	15	350	0.9	1.4	15	200	2.0	60	750	2.5
20-40	2300	9623	41	600	18	110	15	350	0.9	1.4	15	200	2.0	60	750	2.5
40-50	2185	9142	41	600	18	110	15	350	0.9	1.3	14	200	2.0	60	750	2.5
50-60	2075	8682	41	700	10	110	15	300	0.8	1.2	14	200	2.0	60	750	2.5
60-70	1875	7845	41	700	10	110	15	300	0.8	1.1	12	200	2.0	60	750	2.5
>70	1700	7113	41	700	10	95	15	300	0.7	1.0	11	200	2.0	60	750	2.5
Mujer gestante																
	+250	+1046	+15	+600	—	+25	+5	+120	+0.1	+0.2	+2	+200	+1.0	+20	—	+7.5
Mujer lactante																
	+500	+2092	+25	+700	—	+45	+10	+120	+0.2	+0.3	+3	+100	+0.5	+25	—	+75

(1) No se señalan necesidades de grasas, pero se considera que este nutriente no debe sobrepasar el 30 % de la energía total. En cuanto a la composición, el ácido linoleico debe suministrar entre el 2 y el 6% de la energía.

(2) Las recomendaciones en proteínas, se calculan para una calidad media de la dieta española de un NPU-70 (utilización neta de la proteína), excepto para los lactantes, que se refieren a la proteína de leche.

Fuente: C. Venti, 1988

Fuente: Ministerio de Sanidad y Consumo

SOBRE LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

**Reglas de Oro de la OMS
para la Preparación Higiénica de los Alimentos**

- 1** Comprar siempre alimentos que tengan una garantía sanitaria reconocida 
- 2** Cocinar bien los alimentos (65 °C mínimo) 
- 3** Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinados 
- 4** Almacenar correctamente los alimentos cocinados 
- 5** Recalentar bien los alimentos a más de (65 °C mínimo) 
- 6** Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados 
- 7** Lavarse las manos a menudo 
- 8** Mantener escrupulosamente limpias las superficies de manipulación de alimentos 
- 9** Proteger los alimentos de insectos, roedores y otros animales 
- 10** Utilizar agua potable 

DISPONIBILIDAD ANUAL DE FRUTAS ECOLÓGICAS

A través del año escolar no siempre se dispone de todos los tipos de frutas ecológicas, por lo cual algunas de las frutas que aparecen en los paneles semanales de raciones pueden variar de acuerdo a su disponibilidad e igualmente algunas que no aparecen se pueden incluir como es el caso de la fresa. La disponibilidad anual de frutas ecológicas se ofrece en el cuadro siguiente.

FRUTAS	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun
FRESA										
MELÓN										
NARANJA										
MANDARINA										
MANZANA										
NECTARINA										
PERA										
PLÁTANO										
SANDÍA										

	Cosecha en campo
	Almacenado
	Procedente de invernaderos ecológicos

3. TABLA DE MENÚ SEMANALES

Tabla 1. Tabla de menús diarios por semanas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1ª	Ensalada con huevo Macarrones con verdura y tomate	Ensalada con queso Lentejas guisadas y chorizo (opcional)	Crema de verduras Pescado fresco	Ensalada variada Filete de ternera empanada con patatas	Ensalada Merluza rebozada, con arroz blanco
Semana 2ª	Ensalada con huevos rellenos Espaguetis	Ensalada variada Cocido de garbanzos	Pescado fresco Sopa de picadillo	Ensalada Estofado de ternera	Arroz Tres delicias Filetes de pez gallo rebozado
Semana 3ª	Ensalada mixta Lasaña	Ensalada variada Habichuelas blancas con chorizo (opcional)	Crema de verduras Pescado	Ajo pollo de patatas Magro de cerdo con tomate y verduras	Ensalada mixta Guiso de arroz con pescado
Semana 4ª	Ensalada con huevo Cazuela de fideos	Ensalada Lentejas con arroz	Ensalada con queso Guiso de pescado	Ensalada variada Hamburguesa con patatas	Ensalada Arroz caldoso
Semana 5ª	Ensalada con huevo Macarrones con tomate	Ensalada mixta Cocido de garbanzos	Pescado Sopa de picadillo	Ensalada variada Pollo al horno con patatas	Ensalada Albóndigas con arroz blanco

Todas las comidas se acompañan con pan. Un día en la semana se dará yogur y el resto fruta fresca de estación.

4. VALORES NUTRITIVOS

Valores nutritivos de cada uno de los ingredientes utilizados en las recetas / 100gr. Estos valores han sido utilizados para calcular el valor nutritivo aproximado de cada ración.

Tabla 2. Valores nutritivos de los alimentos

	Valor energético (Kca.)	Proteínas (grs.)	Lípidos (grs.)	Hidratos de carbono (grs.)
Aceite oliva	900	0	100	0
Acelgas	33	2	0,6	5
Ajo	139	6,7	0,1	28
Almendras	620	20	54	17
Apio	20	1,3	0,2	3,7
Arroz	354	7,6	1,7	77
Atún	225	27	13	0
Bacón	665	8,4	69,3	1
Bechamel	115	4,2	6,7	9,2
Calabacín	31	1,3	0,2	6
Calabaza	24	1,3	0,2	5,4
Calamares	82	17	1,3	0,5
Cazón	82	18,7	0,9	0
Cebolla	47	1,4	0,2	10
Chorizo suave	384	22	32,1	2
Espaguetis	342	12	1,8	74,1
Estrellitas	342	12	1,8	74,1
Fideos	342	12	1,8	74,1
Filete ternera	181	19	11	0,5
Gamba pelada	96	21	1,4	0
Garbanzos	361	18	5	61
Guisantes	92	6	0,4	16
Harina trigo	353	9,5	1,2	75
Hueso jamón				
Hueso Rape				
Huevo duro	147	12,3	10,9	0,2
Jamón cocido	352	21,5	29,2	0,8

	Valor energético (Kca.)	Proteínas (grs.)	Lípidos (grs.)	Hidratos de carbono (grs.)
Judías blancas	330	19	1,5	60
Laurel				
Leche	68	3,5	3,5	4,6
Lechuga	18	1,2	0,2	2,9
Lentejas	336	24	1,8	56
Macarrones	348	12	1,8	75,8
Magro cerdo	155	20	8,3	TR
Maizena	349	9,5	3,5	70
Mayonesa	718	1,8	78,9	0,1
Merluza	86	17	2	0
Nata	447	1,5	48,2	2
Orégano				
Pan blanco	255	7	0,8	55
Patata	86	2	0,1	19
Pechuga pavo	223	31,9	9,6	0
Perejil	55	3,7	8	8
Pez gallo				
Pimentón	357	14,8	12,9	34,8
Pimiento verde	22	1,2	0,2	3,8
Placas lasaña	346	11,9	2	74,8
Pollo	112	21,8	2,8	0
Puerro	42	2	0,4	7,5
Puré de tomate	39	2,3	0,5	5,5
Queso rallado	376	29	28,7	0,5
Sal	0	0	0	0
Tomate frito	73	2,3	6,2	4,2
Tomate	22	1	0,3	4
Vinagre	4	0,4	0	0,6
Zanahoria	42	1,2	0,3	9

Estos valores nutritivos están tomados de Nutridiet 2004, una compilación hecha por Sebastián Fernández Lloret y Esther Burgaleta Mezo (Servicio de Nutrición y Dietética. Hospital Universitario San Cecilio. Granada.)

5. RECETAS



CREMA DE VERDURAS

Ingredientes para una ración

- Puerros	30 grs
- Calabaza	50 grs
- Calabacín	50 grs
- Zanahorias	50 grs
- Patatas	30 grs
- Acelgas	40 grs
- Leche	20 ml
- Sal	0,75 gr
- Aceite de oliva	20 ml

Elaboración

Todas las verduras se pelan, se cortan en trozos medianos y se lavan en abundante agua. En una cacerola con el aceite caliente añadimos el puerro, la calabaza, la zanahoria, el calabacín, las patatas y la acelga. Rehogamos un poco, cubrimos con agua y dejamos cocer a fuego lento. A continuación trituramos y por último añadimos la sal y la leche intentando dejar la crema lo más suave posible. Acompañamos con trozos pequeños de pan frito.

Información nutricional por ración

Valor energético	293 kcal
Proteínas	4,6 grs
Lípidos	21,4 grs
Hidratos de carbono	21,1 grs

POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS

Ingredientes para una ración

- Judías blancas	50 grs	- Pimientos verdes	10 grs
- Calabaza	50 grs	- Aceite de oliva	5 ml
- Zanahorias	25 grs	- Pimiento rojo seco	0,75 gr
- Cebollas	25 grs	- Sal	1 gr
- Ajos	1 gr	- Laurel	1 hoja
- Tomates	10 grs	- Chorizo suave	20 grs

Elaboración

En una olla con aceite caliente sofreímos todas las verduras, excepto la calabaza y la zanahoria, y las trituramos. A esto añadimos las habichuelas que previamente hemos puesto en remojo el día anterior, las cubrimos con agua y ponemos al fuego. Para que las judías queden más tiernas las vamos a “asustar”: les agregaremos 2 veces agua fría durante la cocción para que dejen de hervir (completaremos así la cantidad total de agua para que el potaje quede algo caldoso). Agregamos el pimiento rojo seco y el laurel. Cuando las habichuelas estén algo tiernas incorporamos la calabaza y la zanahoria en dados pequeños. Dejamos reposar y servimos.

Información nutricional por ración

Valor energético	327 kcal
Proteínas	15,5 grs
Lípidos	12,5 grs
Hidratos de carbono	38,9 grs

SOPA DE PICADILLO CON HUEVO

Ingredientes para una ración

- Pollo 50 grs
- Puerro 30 grs
- Zanahorias 20 grs
- Huevo cocido 1/2
- Estrellitas o fideos finos 10 grs
- Hueso de jamón y hueso blanco pequeños 2 trozos

Elaboración

Ponemos los huesos en una olla con abundante agua. Cuando estén hirviendo añadimos el puerro y por último la carne de pollo y la zanahoria. Cuando la carne está cocida la sacamos y la partimos en trozos pequeños. Retiramos los huesos, desengrasamos el caldo, y añadimos la carne troceada. Cuando vuelve a hervir agregamos la pasta y por último el huevo cocido partido en pequeños trozos.

Información nutricional por ración

Valor energético	163 kcal
Proteínas	17,3 grs
Lípidos	5,6 grs
Hidratos de carbono	11,5 grs

SOPA DE PICADILLO CON APIO

Ingredientes para una ración

- Pollo	40 grs
- Fideos, estrellitas u otro para sopa	20 grs
- Puerros	20 grs
- Apio	20 grs
- Zanahorias	25 grs
- Hueso de jamón	1 trozo

Elaboración

En una olla con abundante agua hirviendo colocamos las verduras y el hueso de jamón. Dejamos hervir 50 min. aprox. y echamos la carne de pollo. Dejamos cocer hasta que la carne esté cocida (aprox. 30 min.). La retiramos del caldo, la deshuesamos y cortamos en trozos muy pequeños (picadillo). Sacamos también el hueso de jamón y las verduras. Cortamos en daditos la zanahoria y añadimos al caldo junto con la carne de pollo. Cuando vuelva a hervir añadimos los fideos.

Información nutricional por ración

Valor energético	140 kcal
Proteínas	12,1 grs
Lípidos	1,7 grs
Hidratos de carbono	19,3 grs

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes para una ración

- Carne picada de ternera	40 grs
- Huevos	15 grs
- Pan rallado	10 grs
- Ajo	2 grs
- Perejil picado	0,5 gr
- Sal	0,5 gr
- Puré de tomates	60 grs

Elaboración

Picamos el ajo y el perejil muy pequeños, batimos el huevo crudo y mezclamos con la carne junto con el pan rallado. Amasamos mezclándolo todo muy bien y damos forma a las albóndigas, enharinamos y freímos en abundante aceite de oliva. Aparte hacemos la salsa de tomates, por último incorporamos las albóndigas al tomate y calentamos todo junto. Servimos con una guarnición de arroz cocido blanco.

Información nutricional por ración

Valor energético	146 kcal
Proteínas	11,6 grs
Lípidos	6,4 grs
Hidratos de carbono	9,6 grs

ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

Ingredientes para una ración

- Carne troceada de ternera	80 grs
- Cebolla	20 grs
- Pimientos verdes	10 grs
- Zanahorias	20 grs
- Tomates	20 grs
- Sal	1 gr
- Pimentón	0,5 gr
- Aceite de oliva	10 ml
- Patatas	20 grs

Elaboración

En una sartén a fuego vivo salteamos la carne, y en una olla sofreímos toda la verdura excepto la zanahoria. Las verduras se trituran y añadimos la carne. Echamos el pimentón y movemos. Cubrimos con agua y dejamos reducir hasta la mitad. Añadimos la zanahoria en dados pequeños y luego las patatas en trozos medianos. Por último la sal. Cuando estén las patatas tiernas retiramos del fuego y dejamos reposar 10 minutos.

Información nutricional por ración

Valor energético	197 kcal
Proteínas	16,3 grs
Lípidos	19,0 grs
Hidratos de carbono	9,2 grs

HAMBURGUESAS

Ingredientes para una ración

- Carne picada de ternera	50 grs
- Huevo	10 grs
- Pan rallado	10 grs
- Perejil	1 gr
- Ajo	1 gr
- Sal y pimienta molida	2 grs
- Aceite de oliva	5 ml

Elaboración

Aliñamos la carne picada con el ajo, perejil, huevo batido, pan rallado, sal y pimienta molida. A esta masa damos forma de hamburguesas. Metemos en una rustidera al horno, con un poco de aceite, y dejamos hacer 15 o 20 minutos. Servimos con una guarnición de patatas fritas o al horno.

Información nutricional por ración

Valor energético	178 kcal
Proteínas	11,5 grs
Lípidos	11,8 grs
Hidratos de carbono	6,1 grs

MAGRO DE CERDO CON TOMATE

Ingredientes para una ración

- Carne troceada de cerdo	80 grs
- Cebolla	20 grs
- Pimiento verde	10 grs
- Ajo	1 gr
- Sal	0,5 gr
- Puré de tomate	60 grs

Elaboración

En una sartén con el aceite caliente añadimos el ajo, la cebolla y pimientos troceados pequeños. Salpimentamos la carne y la agregamos, cuando suelte su jugo añadimos un poco de agua (al ser para niños sustituimos el vino). Dejamos cocer la carne y cuando esté tierna incorporamos el puré de tomates.

Información nutricional por ración

Valor energético	178 kcal
Proteínas	11,5 grs
Lípidos	11,8 grs
Hidratos de carbono	6,1 grs

POLLO AL HORNO CON PATATAS

Ingredientes para una ración

- Pollo	70 grs
- Patatas	45 grs
- Sal	2 grs
- Orégano	2 grs
- Aceite de oliva	10 ml

Elaboración

En una rustidera ponemos una capa de patatas a rodajas, añadimos sal, aceite y orégano. A continuación ponemos el pollo y aderezamos lo mismo, que las patatas. Metemos la rustidera en el horno previamente caliente a 170 ° y dejamos hacer aprox. 40 min.

Información nutricional por ración

Valor energético	207 kcal
Proteínas	16,2 grs
Lípidos	12,0 grs
Hidratos de carbono	8,6 grs

TERNERA EMPANADA

Ingredientes para una ración

• Filete de ternera	60 grs
• Pan rallado	15 grs
• Huevos	8 grs
• Harina	10 grs
• Sal	0,2 gr
• Aceite de oliva	8 ml

Elaboración

Limpiamos los filetes de nervios y grasa, majamos hasta dejarlos lo más finos posible, y sazonamos con un poco de sal. Empanamos los filetes pasándolos por harina, huevo batido y por último pan rallado. Freímos en aceite bien caliente hasta que estén dorados. Escurrimos y servimos.

Información nutricional por ración	
Valor energético	265 kcal
Proteínas	14,5 grs
Lípidos	30,2 grs
Hidratos de carbono	16,1 grs

CAZÓN EN ADOBO

Ingredientes para una ración

- Cazón 50 grs
- Ajo 1 gr
- Vinagre 5 ml
- Orégano 2 grs
- Agua 15 ml
- Pimentón dulce 4grs

Elaboración

Partimos el cazón en trozos pequeños, le añadimos todos los ingredientes y lo dejamos 3 o 4 hs. en maceración para que coja bien el sabor. Luego escurrimos, enharinamos y freímos en abundante aceite de oliva caliente.

Información nutricional por ración	
Valor energético	57 kcal
Proteínas	10,1 grs
Lípidos	1,0 grs
Hidratos de carbono	1,7 grs

CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO

Ingredientes para una ración

- Calamares	20 grs
- Pez gallo	20 grs
- Gamba pelada	10 grs
- Fideos gordos	60 grs
- Tomates	20 grs
- Aceite de oliva	5 ml
- Cebollas	25 grs
- Pimiento verde	25 grs
- Ajo	2 grs
- Pimentón dulce	0,5 gr
- Sal	1 gr

Elaboración

En una olla con aceite caliente preparamos el sofrito de cebolla, pimiento verde, ajo y por último tomate. Cubrimos con agua y dejamos hervir 15 min. aprox. Después añadimos el pescado en trozos pequeños, excepto las gambas. Dejamos hervir otros 10 min. Añadimos los fideos y cuando estén casi cocidos, las gambas peladas. Dejamos reposar 5 min. y servimos.

Información nutricional por ración	
Valor energético	261 kcal
Proteínas	13,5 grs
Lípidos	6,7 grs
Hidratos de carbono	49,4 grs

FILETE DE PEZ GALLO REBOZADO

Ingredientes para una ración

- Filete de pez gallo	70 grs
- Harina	15 grs
- Aceite de oliva	5 ml
- Sal	0,5 gr

Elaboración

Salamos y enharinamos el filete de pez gallo y lo freímos en abundante aceite de oliva caliente. Escurrimos y servimos.

Así preparamos también las bacaladillas, abiertas y sin espinas.

Información nutricional por ración

Valor energético	98 kcal
Proteínas	1,4 grs
Lípidos	5,2 grs
Hidratos de carbono	11,3 grs

GUISO DE PESCADO CON ARROZ

Ingredientes para una ración

- Merluza o Pez Gallo	60 grs
- Patatas	80 grs
- Cebollas	15 grs
- Pimiento verde	15 grs
- Perejil	0,2 grs
- Tomates	20 grs
- Arroz	25 grs
- Hueso de Rape	un trozo
- Aceite de oliva	3 ml

Elaboración

Con el hueso de rape hacemos un buen caldo. En una cacerola con aceite caliente, rehogamos la cebolla, pimiento verde y tomate. A ese sofrito añadimos las patatas cortadas en dados, cubrimos todo con el caldo del rape y cuando las patatas están un poco tiernas echamos el arroz y en los últimos 5 minutos incorporamos el pescado.

Información nutricional por ración

Valor energético	98 kcal
Proteínas	1,4 grs
Lípidos	5,2 grs
Hidratos de carbono	11,3 grs

MERLUZA EN SALSA VERDE

Ingredientes para una ración

- Merluza	70 grs
- Guisantes (opcional)	30 grs
- Cebollas	15 grs
- Aceite de oliva	7 ml
- Sal	0,5 grs
- Harina o Maizena	3 grs
- Perejil	1 gr

Elaboración

En una sartén calentamos el aceite y sofreímos la cebolla en trozos muy pequeños. Añadimos la harina y sin dejar de mover, vamos añadiendo agua hasta obtener una salsa espesa y sin grumos. En una placa de horno colocamos la rodaja de merluza y cubrimos con dicha salsa (le podemos agregar los guisantes). Introducimos en el horno caliente y dejamos cocer 10 min. aprox. En el momento de servir agregamos el perejil muy picado.

Información nutricional por ración

Valor energético	169 kcal
Proteínas	14,2 grs
Lípidos	8,7 grs
Hidratos de carbono	8,7 grs

ARROZ CALDOSO

Ingredientes para una ración

- Pollo	15 grs
- Magro de cerdo	15 grs
- Ajo	2 grs
- Cebollas	15 grs
- Pimiento verde	10 grs
- Tomate rallado	15 grs
- Pimentón rojo molido	5 grs
- Arroz	35 grs

Para el caldo

- Huesos pequeños de jamón y de pollo, puerro y perejil

Elaboración

En una olla con abundante agua hirviendo echamos los huesos y el puerro junto con el perejil. En una sartén con un poco de aceite sellamos la carne (con fuego fuerte salteamos la carne) y reservamos. En otra olla hacemos el sofrito de las verduras, ajo cebolla, pimiento verde y por último el tomate rallado, y trituramos. Mezclamos el sofrito con la carne, añadimos el pimentón rojo molido y dejamos cocer 10 o 15 min. aprox. Por último echamos el caldo colado de los huesos y cuando esté bien hirviendo echamos el arroz y rectificamos con la sal. Para obtener un buen arroz caldoso, debemos colocar 3 partes de agua por una de arroz cuando el arroz esté casi hecho, retiramos del fuego, dejamos reposar 5 min., y servimos.

Información nutricional por ración

Valor energético	179 kcal
Proteínas	9,5 grs
Lípidos	2,4 grs
Hidratos de carbono	30,1 grs

ARROZ TRES DELICIAS

Ingredientes para una ración

- Arroz	60 grs
- Huevos	15 grs
- Aceite de oliva	10 ml
- Ajo	2 grs
- Jamón cocido o pechuga de pavo cocida	15 grs
- Guisantes	15 grs
- Sal	0,5 gr

Elaboración

a. Arroz

Cocemos el arroz y aparte los guisantes, en abundante agua hirviendo con sal. Los refrescamos con agua fría y los reservamos. Mientras tanto haremos la tortilla francesa, que una vez fría cortaremos en tiritas. Troceamos el embutido en daditos pequeños. En una sartén calentamos el aceite y sofreímos el ajo muy picado, añadimos el arroz, lo removemos y agregamos el resto de los ingredientes.

Podemos agregar como ingrediente zanahoria cocida y cortada en trocitos, o cruda y rallada fina. A algunos niños les gusta acompañar el arroz con tomate frito.

b. Tortilla francesa

Se bate un huevo en un plato, añadiéndole un poco de sal. El huevo batido se echa en una sartén antiadherente con una película fina y caliente de aceite de oliva. Cuando resulte casi cuajada se dobla por la mitad y se deja hasta que todo el huevo esté cocido.

Información nutricional por ración

Valor energético	374 kcal
Proteínas	12,9 grs
Lípidos	14,1 grs
Hidratos de carbono	49,2 grs

COCIDO DE GARBANZOS

Ingredientes para una ración

- Garbanzos	75 grs
- Puerros	10 grs
- Cebollas	15 grs
- Zanahorias o calabaza	20 grs
- Sal	2 grs
- Ajo	2 grs
- Laurel	1 hoja

Elaboración

En abundante agua caliente cocemos los garbanzos (previamente remojados durante 12 hs. aprox) junto con las zanahorias o calabaza troceada. Aparte hacemos un sofrito con el resto de las verduras, que añadiremos a los garbanzos, cuando éstos estén casi cocidos. También se puede añadir acelgas.

Información nutricional por ración	
Valor energético	374 kcal
Proteínas	12,9 grs
Lípidos	14,1 grs
Hidratos de carbono	49,2 grs

LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS

Ingredientes para una ración

- Lentejas	60 grs	- Aceite de oliva	10 ml
- Puerros	10 grs	- Ajo	2 grs
- Calabacín	50 grs	- Pimentón	2 grs
- Cebolla	20 grs	- Arroz	30 grs
- Pimiento verde	15 grs	- Hueso de jamón pequeño	1 trozo
- Tomates	20 grs	- Laurel	1 hoja
- Zanahorias	30 grs		

Elaboración

En una olla con aceite caliente sofreímos todas las verduras: el ajo, la cebolla, pimiento verde, calabacín, puerro y por último el tomate rallado. Para que las niñas y los niños lo coman mejor, lo trituramos. A continuación, añadimos las lentejas, el pimentón, el agua fría y el hueso de jamón, y dejamos cocer a fuego lento hasta que las lentejas estén hechas. Diez minutos antes de que las lentejas estén tiernas, añadimos el arroz. Cuando el arroz esté a medio cocer apagamos el fuego y dejamos reposar 10 minutos.

Información nutricional por ración

Valor energético	457 kcal
Proteínas	18,9 grs
Lípidos	12,2 grs
Hidratos de carbono	67,8 grs

PATATAS AL HORNO

Ingredientes para una ración

- Patatas	80 grs
- Aceite de oliva	5ml
- Orégano	2 grs
- Sal	0,15 gr
- Agua	10 ml

Elaboración

Una vez peladas las patatas las cortamos de un dedo de grosor aprox., ponemos en una bandeja de horno y sazonamos con todos los ingredientes que previamente hemos mezclado (agua, aceite, orégano y sal). Ponemos en el horno caliente 15 o 20 min. aprox.

Información nutricional por ración	
Valor energético	114 kcal
Proteínas	1,6 grs
Lípidos	5,1 grs
Hidratos de carbono	15,2 grs

PATATAS EN AJO POLLO

Ingredientes para una ración

- Patatas	100 grs
- Almendras	4 piezas
- Ajo	1 gr
- Pimiento rojo seco	1 trozo
- Pan	15 grs
- Aceite de oliva	10 ml

Elaboración

En una olla con abundante agua hirviendo, cocemos las patatas cortadas en cuadros un poco grandes. Cuando la patata está blandita añadimos el resto de los ingredientes fritos y triturados con un poco del agua de cocer las patatas. Freímos los ingredientes con el orden siguiente: ajo, almendras, luego el pan, y por último el pimiento rojo seco, con mucho cuidado de que no se queme.

Información nutricional por ración	
Valor energético	253 kcal
Proteínas	4,3 grs
Lípidos	13,5 grs
Hidratos de carbono	28,6 grs

HUEVOS RELLENOS

Ingredientes para una ración

- Huevos	40 grs
- Atún	50 grs
- Tomate frito	50 grs
- Mayonesa	50 grs
- Lechuga	50 grs

Elaboración

Cocemos los huevos. Los pelamos, los partimos en mitades y reservamos las yemas. Hacemos una mayonesa con aceite de girasol y leche. Escurrimos el aceite del atún y lo mezclamos con la mayonesa, el tomate frito y un poco de yema rallada. Con esa mezcla, rellenamos los huevos y por encima espolvoreamos con el resto de la yema rallada. Por último servimos en un plato sobre un nido de lechuga picada en juliana (muy pequeña).

Información nutricional por ración	
Valor energético	576 kcal
Proteínas	21,7 grs
Lípidos	53,5 grs
Hidratos de carbono	3,7 grs

ESPAGUETIS CARBONARA

Ingredientes para una ración

- Espaguetis	60 grs
- Nata	1,5 ml
- Aceite de oliva	10 ml
- Bacón	15 grs
- Sal	1 gr
- Ajo	10 gr

Elaboración

En abundante agua hirviendo con sal y unas gotas de aceite, cocemos los espaguetis. En una sartén aparte, rehogamos el ajo picado muy pequeño, añadimos el bacón en tiritas, añadimos la nata y sazonomos. Por último echamos los espaguetis y mezclamos muy bien. En el momento de servir, rociamos con perejil fresco muy picadito.

Información nutricional por ración	
Valor energético	416 kcal
Proteínas	9,2 grs
Lípidos	22,2 grs
Hidratos de carbono	47,4 grs

ESPAGUETIS CON VERDURA Y TOMATE

Ingredientes para una ración

- Espaguetis 70 grs
- Aceite de oliva 10 ml
- Calabacín 30 grs
- Cebolla 15 grs
- Pimiento rojo 20 grs
- Zanahoria 10 grs
- Sal 1gr
- Puré de tomates 50 grs

Elaboración

En una cacerola con aceite ponemos a rehogar las verduras troceadas en este orden: cebolla, zanahoria, pimiento rojo y calabacín. Cuando la verdura está “pochada” (podemos triturarla), añadimos el puré de tomates Rectificamos de sal y si es necesario de azúcar para quitarle acidez. Aparte, en abundante agua hirviendo con sal y unas gotitas de aceite cocemos la pasta, moviéndola cada tanto para que no se pegue. Escurrimos y mezclamos con la salsa.

Información nutricional por ración

Valor energético	289 kcal
Proteínas	10,3 grs
Lípidos	11,6 grs
Hidratos de carbono	58,9 grs

LASAÑA

Ingredientes para una ración

- Placas de lasaña	3 placas
- Carne de ternera picada	70 grs
- Zanahorias	30 grs
- Puerros	20 grs
- Puré de tomates	40 grs
- Sal	2 grs
- Aceite de oliva	20 ml
- Bechamel	30 ml
- Queso rallado	10 grs

Elaboración

En abundante agua caliente cocemos las placas de lasaña. En una sartén sofreímos las verduras, añadimos el puré de tomates y lo trituramos. Aparte sofreímos la carne y mezclamos con el tomate y las verduras. En una bandeja resistente al horno, ponemos las placas de lasaña y cubrimos con la carne y el tomate. Encima otra capa de lasaña. Ponemos un poco de bechamel, otra vez carne y tomate y otra placa de lasaña. Cubrimos con bechamel y el queso rallado. Gratinamos en el horno hasta que el queso coja un bonito color dorado.

Información nutricional por ración	
Valor energético	621 kcal
Proteínas	26,3 grs
Lípidos	34,0 grs
Hidratos de carbono	54,0 grs

MACARRONES A LA BOLOGNESA

Ingredientes para una ración

- Macarrones	80 grs
- Carne picada (ternera)	70 grs
- Aceite de oliva	10 ml
- Ajo	4 grs
- Puerro	25 grs
- Cebolla	20 grs
- Zanahoria	25 grs
- Puré de tomates	60 grs
- Sal	1 gr

Elaboración

Cocemos la pasta en abundante agua hirviendo con sal. Sofreímos todas las verduras partidas muy pequeñas. Primero el ajo, a continuación la zanahoria y por último el puerro y la cebolla. Cuando esté la verdura añadimos la carne picada sin dejar de mover, y por último el puré de tomates. Escurremos la pasta y le añadimos el sofrito de la carne y las verduras. Se puede gratinar con un poco de queso rallado.

Información nutricional por ración	
Valor energético	554 kcal
Proteínas	25,7 grs
Lípidos	19,7 grs
Hidratos de carbono	69,9 grs

